

森のせんせいより

新年度がスタートしました。新入園のお子さんはもちろん、進級したお子さんも、初めての先生、初めての教室など、生活環境が変わります。心身ともにストレスが大きい新学期、「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気な毎日を過ごしましょう。子育てのお役立ち情報を、ほぼ毎日Instagramで配信しています。「フォロー・いいね」お待ちしております。(右下参照)

びょうき

保育園デビュー戦のお子さんは、ちょっと体調を崩しがちかもしれません。滝のような鼻水、発熱、ちょっと下痢気味・・・でもそれらは「みんなが一度は通る道」。「保育園デビュー戦あるある」ですから、心配ありません。大切なことは「カゼがカゼで終わる」ようにすることです。

そのためにまず大切なポイントは鼻水の管理です。「たかが鼻水、されど鼻水」なのです。鼻は奥の方で耳、副鼻腔、喉～気管支～肺、目などにつながっています。また鼻水の中にはウイルスや細菌がいっぱい入っています。鼻水をそのままにしておくと、鼻の奥にたっぷりたまってしまう。そこから病原体満載の鼻水が上記のようないろんな方向に侵入して、中耳炎、副鼻腔炎、肺炎、結膜炎などを引き起こします。まだ鼻をかめないお子さんでは、しっかり吸引してあげることがとても大切です。

口で吸うタイプはママにカゼがうつります。絶対に止めましょう。電動のものがおすすめです。3歳を過ぎるとだんだん鼻かみができるようになります。「鼻水が出たらかみなさい!」というスタンスでは、子どもはいつまで経ってもかんでくれません。朝顔洗い後、夕方帰宅時、入浴後、この3回は、おうちの方が手を添えてしっかりとかみきらせるようにしてあげましょう。鼻水の管理はカゼからの余病予防の第1歩です。

ワクチン接種も大切です。つい先日近隣地区で麻疹(はしか)の流行がありました。麻疹は子どもたちの命を左右する、絶対に罹らせたくない病気のひとつです。「1歳になったらすぐ」と「年長さんになつたらなるべく早めに」の2回、麻疹風疹ワクチンを受けましょう。

せいかつ

～～「子ども三毒」を意識して、健やかな子育てを～～

大人の食生活で最近よくネット等で言われている「四毒(小麦・オメガ6の植物油・小麦・砂糖)」になぞらえて、こう表現してみました。子どもたちが心身とも健やかに、意欲的な毎日を過ごすために、ちょっと気を付けてみましょう。

①ゲーム・スマホ・タブレットなどの電子機器

IT技術の普及は、私たち大人の仕事の世界を、大いに便利にしてくれました。ところが子どもたちでは、ちょっと事情が異なります。子どもたちがこれらの機器に幼いうちから接触することの危険性について、近年多くの報告がなされています。

これはなぜかというと、子どもたちの脳の「前頭前野」がまだ完成していないからです。「前頭前野」を私は外来で、お子さんたちにこう説明しています。「人間がゴリラと違っている脳の部分だよ。」前頭前野は、脳の前頭葉の最前方に位置し、思考、記憶、感情制御、意思決定、行動抑制など、高度な精神活動を司る「脳の司令塔」です。人間らしい理性的行動や計画的な行動、集中力を担い、ワーキングメモリーや衝動を抑える役割を担っています。この大切な「人間を人間らしくしている脳」である前頭前野は、乳幼児期に土台が作られ、20歳過ぎまで発達して完成します。(右上に続く)

はやっている病気・めだつ病気

2026年3月に「森のおうち」をご利用されたお子さんでは、以下の疾患が見られました。

- ①インフルエンザB：58%
 - ②急性上気道炎：25%
 - ③感染性胃腸炎・溶連菌感染症：それぞれ5%
- そのほか、中耳炎、クループなどが、少しずつ見られました。



せいかつ (続き)

この大切な発達を妨げるのがゲーム・スマホなどの電子機器遊びです。これらの遊びの際意中、前頭前野は血流が低下し、この部分の発達が阻害されます。前頭前野がまだ未発達の子どものこれらの遊びにハマると、「遊びたい衝動」を抑えきれず、依存性が生じます。これらは悪循環して「前頭前野未発達状態」にいつそう悪い「みがき」がかかってしまいます。恐ろしいことです。この状態で成長したらどんなことが生じるのでしょうか? 極端に比喻すれば「人間の皮を着た、頭の中はケモノの生命体」が完成してしまうということです。

②砂糖

これは大人の四毒と共通です。砂糖が決定的にいけないのは、血糖値の乱高下を招くからです。血糖値の乱高下の悪影響は大きく2つあります。ひとつは「イライラ助長」、もうひとつは「動脈硬化の促進」です。ひとつずつ見ていきましょう。

*イライラ助長

食後に血糖が上昇すると、それを処理するインスリンが分泌されます。砂糖摂取後のように血糖値が急上昇すればするほど、インスリンはたくさん分泌されます。多量のインスリンの働きで急激な低血糖が生じることによって、イライラや集中力低下が引き起こされます。低血糖は生命にとって危機的状況なので、体はすぐさま反応して血糖を元に戻そうとします。このとき分泌されるものに、ストレス関連ホルモンであるアドレナリンやノルアドレナリンがあります。これらはいずれも興奮系のホルモンなので、イライラがますます助長されてしまいます。物事に落ち着いてじっくり取り組むことは、学びという作業の上ではとても大切なことです。朝ごはんが「菓子パンとジュース、甘いヨーグルト」などの甘々メニューですと、子どもたちは午前中の大切な時間帯を、イライラ状態で過ごすこととなります。

*動脈硬化の助長

これは成人の領域でもよく言われていることです。血管はいわば体内にくまなく行き渡っている大切な「道路」です。ここが通りにくくなれば、その先は必要なものを受け取れずじり貧状態になります。最近では人生100年時代、100年の人生のうちの健康寿命を伸ばすには、血管を健やかに維持することがとても大切です。最近の研究によれば、インスリンは動脈硬化を促進することがわかっています。ですから幼いうちから「インスリンドカン!」の衝撃はできるだけ少ないに越したことはないのです。①②などの要因から、なるべく血糖値が乱高下しない食生活が大切です。

具体的には、

- ・食事としての甘いメニューはなるべく控える。
- ・飲み物で糖分を摂取しない。
- ・炭水化物だけの食事は控え、できるだけタンパク質や食物繊維を組み合わせ、可能なら具沢山野菜の汁物を添えて、これを先に食べる。
- ・日常的なおやつはバナナ、おにぎり、揚げていない堅焼きの煎餅、適量のナッツなどがおすすめ。グミ、クッキー、チョコ菓子、アイスなどは、行事限定で。

③遅寝や睡眠不足

現代社会は「夜眠らない街」です。ちょっと足を伸ばせば、煌々と灯りが灯るコンビニやスーパーがあります。また電気が豊富な生活なので、「夜長起きさすとお金がかかる」ということあまり意識されません。加えて、①でお伝えしたゲーム・スマホは、ブルーライトでガンガンと網膜を刺激します。夜遅い習い事の増加も子どもたちの暮らしには大いに悪影響です。そんなこんなで、子どもたちは夜更かしが当たり前になってしまっています。ところで人間は人間である以前に生き物です。しかも「昼行性」の生き物です。日中お日さまと共に起きて、日が沈めば休むというサイクルで、もっともよく働けるように、ホルモンも自律神経も作られています。

遅くまで明るい店舗でお買い物、帰ってきて夕食、そしてゲームをして遊ぶ・・・これでは朝は眠くて、とても機嫌良く起きられたものではありません。神経回路は、眠っているときにつながって、頭の動きが向上します。眠りは「育脳」にとっても大切です。夕食を早めに食べて、血糖値が落ち着いてから眠ること、疲労回復ホルモンでもある「成長ホルモン」が、よく分泌されます。早めに就寝して、良い睡眠をたっぷり取ることは、子どもたちの心身の発達・育育に、とても重要なのです。また子どもたちの暮らしでは「何時間眠ったか」より「何時に寝ついたか」がポイントです。幼児期～学童期は、「9時には寝息が聞こえる」を目指しましょう。

上記①②③を意識して日々を過ごすことで、子どもたちは本来持っている能力を十分発揮することができます。新学期です。上記を意識して、少しずつでも「意味ある選択」を積み重ねてゆきましょう。



←こどもの森Instagram ご登録はこちらから



江南区亀田向陽1-3-39



新潟市病児・病後児保育事業